

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat di simpulkan :

1. Hipotesis penelitian yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan frog jump terhadap kemampuan menyundul bola dalam olahraga sepak bola” dapat di terima.
2. Setiap yang telah mengikuti latihan frog jump pada umumnya dapat meningkatkan kemampuan menyundul bola dengan baik. Namun, hal ini perlu di tunjang dengan disiplin dalam latihan yang di lakukan secara intensif dan teratur.
3. Hasil penelitian dalam menyundul bola sebelum melakukan latihan yakni 7 meter lebih rendah dengan hasil meenyundul bola setelah di lakukan latihan frog jump lebih jauh menjadi 9 meter.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menyundul bola dalam olahraga sepak bola perlu adanya pemberian latihan tertentu.
2. Untuk meningkatkan prestasi siswa dalam olahraga sepak bola sangat perlu di butuhkan kemauan siswa dan dukungan dari orang

tua, guru dan lain-lain,serta di tunjang oleh disiplin dalam latihan yang dilakukan secara intensif dan teratur.

3. Perlu adanya penyediaan sarana dan pra sarana agar siswa dapat berprestasi dalam olahraga sepak bola
4. Hasil penelitian ini bisa menjadi acuan bagi penelitian lain yang melakukan penelitian yang sejenis.